దెబ్బతింటున్న సంబంధాలు

ఒకప్పుడు టీవీ తెచ్చిన తంటా ఇప్పుడు మొబైల్ తెస్తున్నదంటే సందేహించాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం దిగువ మధ్య తరగతి మొదలు ఉన్నతస్థాయి కుటుంబాలు కలిసిన కొద్ది క్షణాలు తప్ప ఎవరూ పెద్దగా మాట్లాడుకోవడం లేదు. హాయ్.. బాయ్ పలకరింపులతోనే సరిపెడుతున్నారు. ఆ తర్వాత ఫోన్లలో తలలు దూర్చేస్తున్నారు. ఎవరి ఫోన్ వారిదే.. ఎవరి లోకం వారిదే అన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఇంటి సభ్యులతో కలువడం లేదు.

జీవితాల్లో పెను మార్పులు..

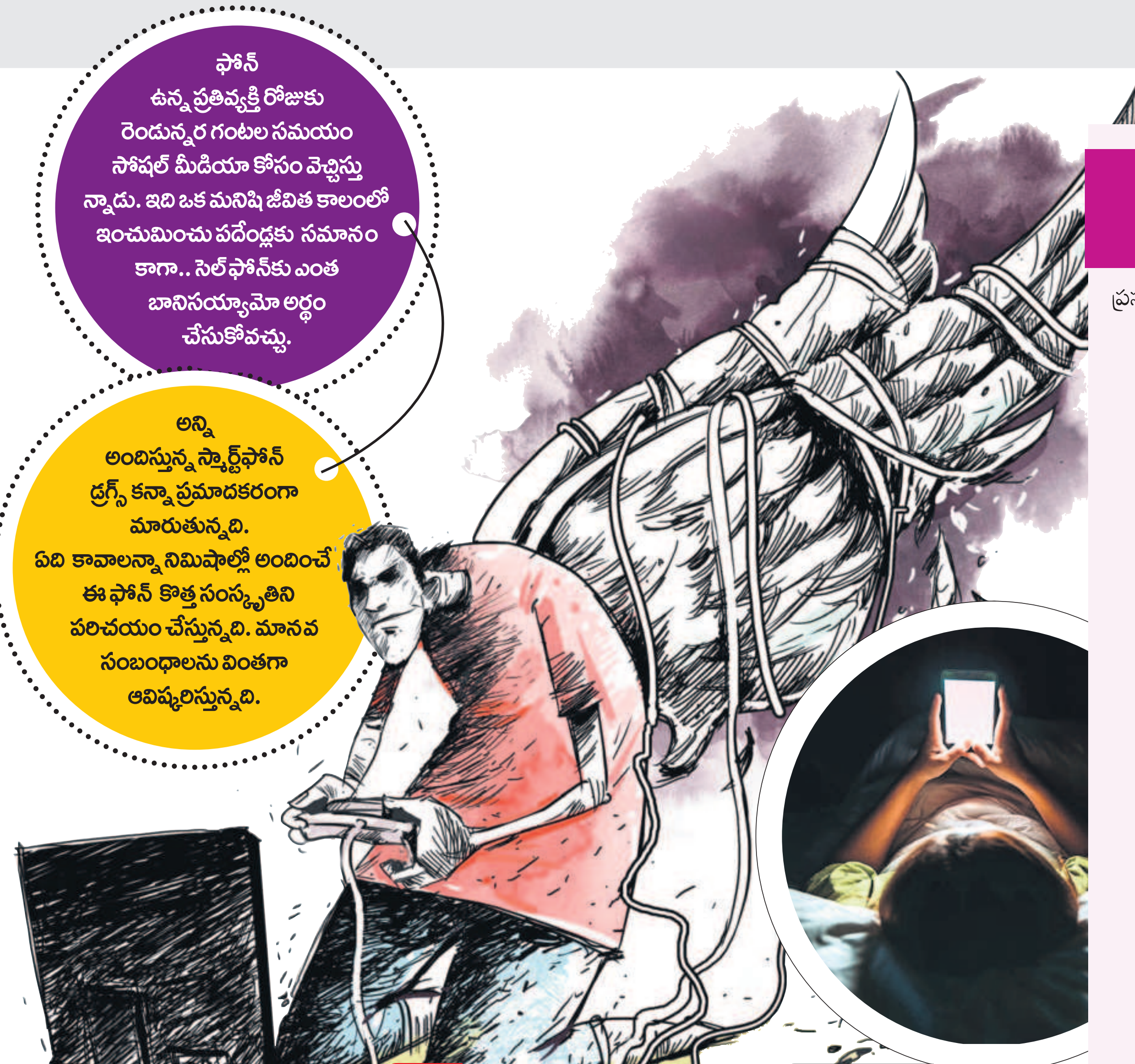
స్మార్ట్‌ఫోన్, సోషల్ మీడియా, ఇంటర్నెట్ జీవితాలను మార్చేసిందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ప్రపంచాన్ని దగ్గరగా పరిచయం చేయడంతో పాటు ప్రతిఒక్కరికీ ఏది కావాలంటే అది చిటికెలో అందిస్తున్నది. మరోవైపు ఆన్‌లైన్‌లో లైవ్ ద్వారా ఆత్మహత్య చేసుకునే దిక్కుమాలిన సంస్కృతిని అందించింది. అంతేకాక ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న వాడిని ఆపే బదులు ఇంకెందుకు లేట్ అంటూ పోస్టులు పెట్టే శాడిస్టుల సమాజాన్ని కూడా ఇదే సోషల్ మీడియా పరిచయం చేసిందంటే అతిశయోక్తి కాదేమో.

చిన్నారులూ..

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను మొబైల్‌కు బానిసలు చేస్తున్నారు. పనులకు అడ్డు వస్తున్నారని కొందరు.. విసిగిస్తున్నారని మరి కొందరు ఫోన్ ఇచ్చి ఆడుకోమంటున్నారు. దీంతో పిల్లలు ప్రమాదంలో పడుతున్నారు. నెలలు నిండుతున్నా మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. నగరాల్లో ఈ తరహా కేసులు పెరుగుతున్నాయని ఈఎన్‌టీ వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

ఏం చేయాలి..?

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రతిఒక్కరికీ సెల్‌ఫోన్ అవసరమే. కానీ ఎంత వరకు దీనిని ఉపయోగించుకుంటున్నామనేది పరీక్షించుకోవాలి. కుటుంబంలో అందరూ ఉన్నప్పుడు కనీసం మాట్లాడుతున్నారా? లేదా అప్పుడూ ఫోనే చూస్తున్నారా గమనించాలి. ప్రతిరోజూ మూడు గంటలకు పైగా సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్నామంటే నోమోఫోబియా (మొబైల్ ఫోబియా)కు లోనైనట్లే. ఈ పరిస్థితుల్లో ఎవరైనా ఉంటే వారిలో మార్పు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి.



ఫోన్ ఉన్న ప్రతివ్యక్తి రోజుకు రెండున్నర గంటల సమయం సోషల్ మీడియా కోసం వెచ్చిస్తున్నాడు. ఇది ఒక మనిషి జీవిత కాలంలో ఇంచుమించు పదేండ్లకు సమానం కాగా.. సెల్‌ఫోన్‌కు ఎంత బానిసయ్యామో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అన్ని అందిస్తున్న స్మార్ట్‌ఫోన్ డ్రగ్స్ కన్నా ప్రమాదకరంగా మారుతున్నది. ఏది కావాలన్నా నిమిషాల్లో అందించే ఈ ఫోన్ కొత్త సంస్కృతిని పరిచయం చేస్తున్నది. మానవ సంబంధాలను వింతగా ఆవిష్కరిస్తున్నది.

హెల్ ఫోన్..

బాని'సెల్'గా మారొద్దు

మన జీవిత కాలంలో పదేండ్లతో సమానం
లైక్‌ల కోసం ఎంతకైనా దిగజారే పరిస్థితి
దెబ్బతింటున్న మానవ సంబంధాలు
చిన్నారులకూ అలవాటు చేస్తున్న పెద్దలు

ఒక్కొక్కరు రోజుకు సరాసరి రెండున్నర గంటలకు పైనే

పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్న క్షణాలు.. నిమిషాలయ్యాయి. కాలం మారిన కొద్దీ అవి గంటలు అయ్యాయి. అంటే ప్రతిఒక్కరూ ఫోన్ చూసేందుకు రోజూ 148 నిమిషాలు సమయం వెచ్చిస్తున్నారు.

మహబూబ్‌నగర్ డెస్క్, డిసెంబర్ 8 : ప్రపంచవ్యాప్తంగా సోషల్ మీడియాతో గడుపుతున్న సమయం సగటున దాదాపు 65 శాతం పెరిగింది. 2012లో రోజుకు సగటున 90 నిమిషాలు సెల్‌ఫోన్ వాడితే 2020 నాటికి ఈ సమయం 143 నిమిషాలకు చేరింది. ఇండియాలో ఈ టైం 148 నిమిషాలుగా ఉన్నట్లు లండన్‌కు చెందిన పరిశోధనా సంస్థ తాజాగా చేసిన సర్వేలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. సిమోన్ బొలివర్ యూనివర్సిటీకి చెందిన 1060 మంది విద్యార్థులపై శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనాలు జరిపి ఫలితాలు వెలువరించారు.

నియంత్రించుకోవాలి

ఫోన్ లేకుండా పిల్లవాడు గడపలేకపోతున్నాడంటే ప్రమాదాన్ని గుర్తించాలి. దానిని ఏ విధంగా వినియోగిస్తున్నాడో పరిశీలించాలి. ఇటీవల కళాశాలలు, ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో కూడా ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక యాప్‌ల ద్వారా హోంవర్క్‌లు, పాఠ్యాంశాలు కూడా ఇస్తున్నారు. దీంతో ఎల్‌కేజీ నుంచే పిల్లలకు ఫోన్ తప్పనిసరి అవుతుంది. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వాలు ఆలోచించి ఫోన్ అవసరం లేకుండా బోధన జరిగేలా చూస్తే బాగుంటుంది. రోజులో సెల్‌ఫోన్‌కు కేటాయించే సమయం 30 నిమిషాలు మించకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

అతివాడకంతో అనారోగ్య సమస్యలు..

ప్రస్తుతం ప్రతిఒక్కరి చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్ ఉంది. అది లేనిది రోజు గడవడం లేదు. స్మార్ట్‌ఫోన్‌తోనే ఇంటి నుంచే అనేక పనులను చేసేస్తున్నాం. అయితే స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో ఎన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయో.. దాన్ని అధికంగా వాడితే అన్ని అనర్థాలున్నాయి. ప్రధానంగా స్థూలకాయం, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్‌లాంటి సమస్యలు రావొచ్చని లండన్‌కు చెందిన పరిశోధనా సంస్థ తన పరిశోధనల్లో తెలిపింది. అంతేకాక ఆ సంస్థ విద్యార్థుల ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతర జబ్బుల వివరాలనూ సేకరించింది. నిత్యం ఎన్ని గంటలు స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను వాడుతున్నారన్న వివరాలనూ రాబట్టింది. చివరికి నిత్యం ఐదు గంటల కన్నా ఎక్కువగా ఫోన్ వాడే విద్యార్థులు 42.6 శాతం.. అదే విద్యార్థినులైతే 57.4 శాతం స్థూలకాయం బారిన పడే అవకాశం ఉందని ఈ పరిశోధనలు తేల్చాయి. అంతేకాక స్మార్ట్‌ఫోన్ నుంచి వెలువడే నీలికాంతి కంటిలోని రెటీనా సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసి దగ్గరి దృష్టి (మయోపియా) లోపాన్ని కలిగిస్తున్నదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సెల్‌ఫోన్ రేడియేషన్‌తో అనేక దుష్పరిణామాలు తలెత్తుతాయని.. నిద్రపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందంటున్నారు.

జాగ్రత్తలు ఎక్కడ?

'ఎవరు డ్రగ్స్ తయారు చేస్తారో వారు వాడకూడదన్నది' డ్రగ్స్ వ్యాపారుల నియమం. ప్రస్తుతం ఇక్కడ అది ఎందుకు ప్రస్తావించాల్సి వచ్చిందంటే 2010లో యాపిల్ ఫోన్ సృష్టికర్త స్టీవ్ జాబ్స్ తన కంపెనీ ఫోన్‌లో యాప్‌లను ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తూ మూడుగంటల ఉపన్యాసం ఇచ్చాడు. ప్రసంగం అనంతరం అప్పటికే స్టీవ్ జాబ్స్ చరిత్ర రాస్తున్న వాటర్ జాక్సన్ స్టీవ్ జాబ్స్ ఇంటికి వెళ్లాడు. అక్కడ ప్రతి గోడ మీద పిల్లలు ఎవరూ స్మార్ట్‌ఫోన్ వాడవద్దని రాసి ఉంది. అంతేకాకుండా తన పిల్లలు స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకుండా పనివాళ్లు నిరంతరం నిఘా పెట్టాలని సూచించాడట. అంటే ప్రపంచానికి ఎంతో సేవ చేశామని చెప్పుకున్న స్టీవ్ జాబ్స్ తన వరకు వచ్చేసరికి జాగ్రత్తలు పడ్డాడు. కానీ మన కుటుంబాల్లో మాత్రం అలాంటి జాగ్రత్తలు సున్నా.

ఇంటర్నెట్ డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లు..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో సెల్ వీక్షణంలో చైనా అగ్రస్థానంలో ఉంది. ఆ దేశంలో ఒంటరి జీవితాలు ఎక్కువ కావడంతో యువత రెండేండ్ల క్రితమే స్థాయికి మించి సెల్ వినియోగిస్తుండడంతో ఆల్కహాల్ తాగే వారికి డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లు ఉన్నట్లు ఇంటర్నెట్ డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లను ప్రారంభించే స్థాయికి చేరింది.

ఫోన్‌లకు ప్రత్యేక బడ్జెట్..

ఒకప్పుడు ప్రతి ఇంట్లో ఒక్క ఫోనే ఉండేది. కానీ ప్రస్తుతం ఎంతమంది ఉంటే అన్ని ఫోన్లు ఉండాల్సిందే. అది కూడా రెండు, మూడేండ్లు మాత్రమే. దీంతో ప్రస్తుతం కుటుంబ బడ్జెట్‌లో ఫోన్లకు ప్రత్యేకంగా కేటాయించాల్సిన పరిస్థితి మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లో ఏర్పడింది.

డోపమైన్‌నుపెం చుతున్నలై క్‌లు..

ఫేస్‌బుక్‌లో పోస్ట్ చేసిన ఫొటోకు ఒక లైక్ వచ్చినప్పుడల్లా మెదడులో డోపమైన్‌ను పెంచుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. దీంతో ఉత్సాహానికి గురైన మెదడు ఇంకా పోస్టులు పెట్టాలని క్రమంగా ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ డోపమైన్ అనేది ఓ మత్తు పదార్థం లాంటిది. ఇది మనసు ప్రశాంతతకు ఉపయోగపడుతుంది. సోషల్ మీడియాకు బానిసైన కొందరిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే.. వారిలో హెరాయిన్, కొకైన్ వంటి డ్రగ్స్ బాధితులకు ఉండే లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు.

మహిళలు.. మస్త్ ఖుషి

- నేటి నుంచి ఆర్టీసీలో ఉచిత ప్రయాణం
- పల్లెవెలుగు, ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల్లో మహిళలు, బాలికలు, ట్రాన్స్‌జెండర్లకు అవకాశం
- ఏదైనా ప్రభుత్వ గుర్తింపుకార్డు చూయించి ప్రయాణం
- ఉమ్మడి జిల్లాలో సుమారు 80వేల మందికి ప్రయోజనం

మహబూబ్‌నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల హామీలో భాగంగా ఆరు గ్యారెంటీల్లో భాగంగా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం పథకాన్ని అమలుకు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈమేరకు ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్ విధివిధానాలను రూపొందించి అమలుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఏఐసీసీ మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా శనివారం మధ్యాహ్నం 2గంటల నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బస్సుల్లో మహిళా ప్రయాణికులకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం అందుబాటులోకి రానున్నది. కర్ణాటక తరహాలో తెలంగాణలోనూ ఇక నుంచి ప్రయాణించవచ్చు. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా బాలికలు, మహిళలు, ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ఈ పథకం వర్తిస్తుంది. ప్రయాణ సమయంలో కేవలం ఏదైనా ప్రభుత్వ గుర్తింపు కలిగిన కార్డు ఉంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు స్థానిక ధ్రువీకరణ పత్రాలను చూయించాల్సి ఉంటుంది. తెలంగాణలోని మహిళలకు మాత్రమే ఈ ప్రయాణం వర్తిస్తుంది. ప్రయాణించే మహిళకు జీరో టిక్కెట్ వర్తించనున్నది. అంతర్రాష్ట్ర సర్వీసులకు తెలంగాణ సరిహద్దుల వరకు మాత్రమే ఉచిత ప్రయాణం వర్తిస్తుంది. పల్లె వెలుగు, ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల్లో అమలయ్యే ఈ కా ర్యక్రమాన్ని మహబూబ్‌నగర్‌లో మధ్యాహ్నం రెండు గంటల తర్వాత అమల్లోకి రానున్నది.

ఉమ్మడి జిల్లాలో 80వేల మందికి వర్తింపు..

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో మొత్తం 10 డిపోలు ఉండగా, వీటి పరిధిలో 845 బస్సులు రోజూ రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి. నిత్యం 2.50లక్షల మంది ప్రయాణికును గమ్య స్థానాలకు చేర్చుతున్నాయి. అయితే వీరిలో సుమారు 80వేల మంది వరకు మహిళా ప్రయాణికులున్నారు. ఎక్స్‌ప్రెస్, పల్లెవెలుగు బస్సుల్లో అమలు చేస్తారు. రీజియన్‌లోని మహబూబ్‌నగర్, గద్వాల, వనపర్తి, నాగర్‌కర్నూల్, నారాయణపేట, అచ్చంపేట, కల్వకుర్తి, షాద్‌నగర్, కొల్లాపూర్, కోస్గి డిపోల్లో ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులు 268 ఉండగా, పల్లెవెలుగు 455 బస్సులున్నాయి. ఇవి రీజియన్‌లోని ఉమ్మడి 5జిల్లాల పరిధిలో ప్రతి మార్గంలో నడుస్తున్నాయి. మహబూబ్‌నగర్ రీజియన్‌లోని అన్ని డిపోల్లోని ఎక్స్‌ప్రెస్, పల్లెవెలుగులో ఈ సదుపాయం శనివారం మధ్యాహ్నం నుంచి అమల్లోకి రానున్నది. రోజుకు రీజియన్‌లోని 10 డిపోల నుంచి ఆర్టీసీకి సగటున రూ.1.30 కోట్ల వరకు ఆదాయం వచ్చేది. అయితే సుమారు 40 శాతం మహిళా ప్రయాణికుల నుంచి సుమారు రూ.50లక్షల వరకు సంస్థ ఆదాయం కోల్పోనున్నది.

ఉచిత ప్రయాణానికి ఆదేశాలు జారీ చేశాం..

ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు శనివారం నుంచి రీజియన్‌లోని అన్ని డిపోల పరిధిలో ఈ పథకం కింద మహిళా ప్రయాణికులకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తున్నాం. ఈ మేరకు కండక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేశాం. మధ్యాహ్నం 2గంటలకు మహబూబ్‌నగర్‌లో ఈ కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభిస్తున్నాం.

-వి. శ్రీదేవి మహబూబ్‌నగర్ రీజినల్ మేనేజర్

ఉమ్మడి జిల్లా రగ్బీ జట్ల ఎంపికలు

మహబూబ్‌నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 : స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం స్థానిక స్టేడియం మైదానంలో ఉమ్మడి జిల్లా రగ్బీ బాలబాలికల జట్ల ఎంపికలు నిర్వహించారు. ఎంపికలను డీవైఎస్‌వో శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చదువుతోపాటు క్రీడల్లో రాణించాలని, క్రీడాకారులకు బంగారు భవిష్యత్ ఉంటుందని తెలిపారు. క్రీడల్లో గెలుపు, ఓటములు సహజమని, క్రీడాస్ఫూర్తిని చాటాలన్నారు. రాష్ట్రస్థాయి టోర్నీలో ప్రతిభచాటి విజేతగా నిలువాలని ఆకాక్షించారు. కార్యక్రమంలో డీవైఎస్‌వో కార్యాలయ సూపరింటెండెంట్ వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు వేణుగోపాల్, నిరంజన్‌రావు, జగన్‌మోహన్‌గౌడ్, సూర్యప్రకాశ్, సత్యం పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారులతో డీవైఎస్‌వో శ్రీనివాస్

రాష్ట్రస్థాయి షూటింగ్‌బాల్ పోటీలకు ఎంపికైన మైనార్టీ గురుకుల విద్యార్థులు

రాష్ట్రస్థాయి షూటింగ్‌బాల్ పోటీలకు ఎంపిక

మహబూబ్‌నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 : నల్లగొండ జిల్లాలో నేటి నుంచి నిర్వహించనున్న రాష్ట్రస్థాయి షూటింగ్‌బాల్ పోటీలకు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని మైనార్టీ గురుకుల విద్యార్థులు అల్తాఫ్, రియాజ్, ఖాజా, ఈశ్వర్, అఫీల్, బాబా, హర్ష, ఇస్మాయిల్, పర్హాన్, చాంద్‌పాషా, నవరత్నం, రాంచరణ్ ఎంపికయ్యారు. శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పోటీలకు ఎంపికైన ఆర్‌ఎల్‌సీ ఖాజా బహుద్దీన్ అభినందించారు. రాష్ట్రస్థాయి టోర్నీలో ప్రతిభ జట్టు విజయానికి కృషి చేయాలని ఆకాక్షించారు. కార్యక్రమంలో జమీర్‌అహ్మద్‌ఖాన్, మహమూద్‌అలంఖాన్, సలీమ్, మహ్మద్‌జహీర్, ప్రిన్సిపాల్ సమీ, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.